

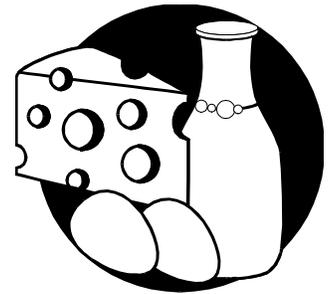
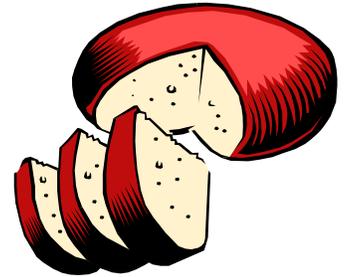


**Craven County Health  
Department**

▶ **WORKING  
TOGETHER FOR  
YOUR HEALTH.**

## Qué es la Listeria?

La Listeria es una bacteria que se encuentra en el medio ambiente. La Listeria se puede encontrar en leche bronca (sin pasteurizar), quesos blandos, nieve (helados), vegetales crudos, carnes crudas, pescado crudo, carnes fermentadas crudas. Las personas de alto riesgo son las mujeres embarazadas, los ancianos, los recién nacidos y pacientes cuyo sistema inmunológico ha sido debilitado por el cáncer, SIDA o medicaciones. Los síntomas de la Listeriosis incluyen fiebre, fatiga, náusea, vómito y diarrea. Algunos efectos más serios de la Listeriosis pueden incluir abortos (involuntarios), o muerte del bebé por nacer.



### **Craven County Health Department**

HUMAN SERVICES COMPLEX  
2818 NEUSE BOULEVARD  
P.O. DRAWER 12610  
NEW BERN, NC 28561

Phone: 252-636-4936  
Fax: 252-636-1474



Algunos consejos que le ayudaran a prevenir la Listeria

- Siga procedimientos de salud básicos con sus alimentos
- Evite el tomar leche bronca(sin pasteruriza)
- Evite el comer productos hechos con leche bronca
- Mantenga los alimentos sin cocinar separados de los alimentos cocinados
- Lave sus manos y utensilios de la cocina después de utilizarlos con alimentos crudos

## LO QUE USTED NECESITA SABER ACERCA DE..... LA LISTERIA

- Cocine completamente todos los alimentos de origen animal

*Las personas de alto riesgo tales como mujeres embarazadas e individuos con un sistema inmunológico débil, deben de tomar precauciones adicionales:*

- Todas los alimentos "listo para comer" tal como salchichas (hot dogs) se deben cocinar a una temperatura interna de por l menos 165°F
- Evite el comer quesos blandos, por ejemplo: quesos estilo mexicano (queso blanco, queso fresco, queso Chihuahua, cuajada/queso salado), feta, Camembert y Brie
- Aunque el contaer Listeriosis de productos provenientes del departamento de salchichoneria (Deli) es relativamen bajo; se recomnienda que las mujeres embarazadas y personas con n sistema inmunológico débil eviten estos productos (carnes frías y quesos)